



O que as pessoas mais adiam no seu dia a dia é tema de pesquisa realizada pela empresa Triad Productivity Solutions

País da última hora

Por Juliana Barrós, da editoria do **DMRevista**

É muito comum ouvir que o Brasil é o País da última hora, que culturalmente adiamos tudo e por aí vai. Não é uma inverdade, já que somos um País que deixa tudo para ser feito no prazo final, mas isso não é exclusividade nossa.

Deixamos para depois na hora de acordar, quando apertamos o botão soneca do despertador, ou quando ficamos com preguiça de lavar a louça, ou deixamos para responder mais tarde aquele e-mail chato, quando largamos na prateleira aquele livro que compramos e ainda assim não conseguimos ler. Há quem fique enrolando até para ir ao banheiro! Se você nunca fez nada disso, ótimo!

DADOS

O que as pessoas mais adiam no seu dia a dia é o tema de pesquisa realizada pela Triad Productivity Solutions, empresa especializada em produtividade e colaboração, por meio de questionário disponível na internet.

Segundo Barbosa, especialista em produtividade, todo mundo adia, pelo menos uma vez na vida. “É da nossa natureza, ninguém é robô, programado para fazer tudo na hora certa”. E a pesquisa mostrou isso. A pergunta: “Você adia suas atividades ao longo de sua rotina?”, 97,4% das pessoas afirmaram que sim, já 2,6% mentiram para si próprios.

TAREFAS

A pesquisa revelou que não existe um tipo específico de atividade que é adiada, já que é normal deixar tudo para depois. De maneira geral, tarefas pessoais são as mais adiadas. “Talvez porque na vida pessoal, em alguns casos, ninguém fique cobrando que você leia determinado livro, ou que organize seu armário. No trabalho, você tem chefe, colegas e clientes que esperam o resultado de sua produção e ficam no seu pé”, afirma Christian.

De acordo com a pesquisa, 26% das pessoas afirmam que costumam adiar coisas pessoais, apenas 13% falam de coisas

profissionais e 61% afirmam que postergam ambos os tipos.

As quatro coisas que as pessoas mais adiam: exercício físico, leitura, saúde e planejamento financeiro. Por outro lado, casamento, comprar apartamento, mudar de emprego e férias, são as quatro coisas que as pessoas menos adiam.

“Não há nada de errado em procrastinar de vez em quando, o problema é quando isso começa a ficar crônico e passamos a adiar frequentemente coisas que não poderiam ser adiadas. Há pessoas que adiam viver com qualidade, adiam sua saúde, seus relacionamentos, seus sonhos e ideias. O importante é entender que nem sempre esse é um comportamento negativo”, destaca o especialista.

As tarefas chatas lideram o ranking com 86,5% de indicação dos pesquisados, seguidas de tarefas muito longas com 51,7% das indicações. “Infelizmente na vida nem sempre teremos apenas coisas interessantes para fazer, é preciso aceitar isso”, argumenta Barbosa. Tarefas que podem trazer benefícios positivos para elas mesmas e tarefas enviadas por um cliente estão em posição oposta, como as que menos são adiadas.

MOTIVO

Entre os principais motivos que levam as pessoas a adiarem suas tarefas. Entre os itens apontados pelos entrevistados, a distração com a internet (e-mails, redes sociais, blog etc.) é o maior deles, com 62,3% das indicações. Em segundo lugar, está a falta de energia para fazer as atividades, com 60,4%. Provavelmente são pessoas que estão improdutivas e que vivem cansadas, sem disposição, sem vontade de fazer nada.

Ao mesmo tempo existem as pessoas que sabem o que precisam fazer, mas não conseguem dar o próximo passo, por simplesmente adiar ou esperar o momento ideal, mas nunca acontece. Entre os principais fatores que leva as pessoas a adiarem as tarefas estão: falta de tempo, cérebro não treinado, medos, falta de relevância, autossabotagem e preguiça.